

Rezept

Bohndip

Ein Rezept von Bohndip, am 19.04.2024

Zutaten

1 Dose weiße Bohnen (400 g)	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	½ TL Harissa (scharfe Würzpaste)
Salz	Pfeffer
3 Spritzer Zitronensaft	1 TL Dukkah (oriental. Gewürzmischung)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 12 g F, 12 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffangen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark und den Thymian kurz mitbraten. Die Bohnen hinzufügen und mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. 5-6 EL Einlegewasser unterrühren und alles 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist.
2. Die Bohnen vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen, dabei den Zitronensaft, das übrige Öl und, falls nötig, noch etwas Einlegewasser dazugeben. Den Bohndip in ein Schälchen füllen, mit Dukkah bestreuen und mit Rohkostgemüse oder nach Belieben mit Brot servieren.